

F - <del></del> -     	曜	こんだて めい 一直果産 食材	あか しょくひん 赤の食品 (1・2群) からだ おもに体をつくる	みどり しょくひん ぐん <b>緑の食品 (3・4群)</b> からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整える	き しょくひん ぐん 黄の食品 (5・6群) おもにエネルギーになる	ー・ー・ー・ー・ー・ー・ー・ 調味料・その他
2	月	麦ご飯 牛乳 ホイコーロー 中華風かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし しろねぎ にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ さけ とりがらだし オイスターソース しお こしょう ちゅうかだし
3	火	麦ご飯 牛乳 関東煮【じゃこボール入り】 肉しゅうまい【幼1こ,小2こ,中3こ】	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく じゃこボール・	むぎごはん さといも さとう にくしゅうまい	しょうゆ さけ みりん あつけずり
4	水	黒糖パン 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく ほうれんそう キャベツ きゅうり	こくとうパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら コールスロードレッシング	しお こしょう しろワイン とりがらだし ローリエ
5	木	キムチチャーハン 牛乳 ウインナーと白菜のスープ キャベツとハムのマヨネーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ハム	たまねぎ にんじん しろねぎ はくさいキムチ とうもろこし はくさい きゅうり キャベツ にんにく しょうが	むぎごはん マヨネーズ ごまあぶら あぶら	しょうゆ さけ とりがらだし しお こしょう
<u> </u>	金	<mark>リハリサラダとは、切り干し大根を使ったサー</mark> 麦ご飯 牛乳 肉じゃが ハリハリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	むぎごはん じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん しお あつけずり す
	月	<b>菜のポトフには、ただ今、旬真っ盛りのカブ</b> 麦ご飯 牛乳 かつおと大豆のごまがらめ 冬野菜の和風ポトフ	を使用しています。大根よりもや4 ぎゅうにゅう かつお だいず とりにく	プ <mark>ラかく、上品な日みかあるという</mark> だいこん カブ にんじん キャベツ しょうが にんにく	れています。 むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	さけ しょうゆ あつけずり だしこんぶ しお こしょう
10	火	麦ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ もやしサラダ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご ちくわ	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ もやし	むぎごはん ごまあぶら さとう あぶら	さけ しょうゆ す しお あつけずり みりん
11	水	コッペパン アシドミルク だいず ペンネのミートソース 卵とコーンのスープ	アシドミルク とりにく だいず ウインナー とうふ たまご	たまねぎ にんじん セロリ トマト とうもろこし こまつな にんにく	コッペパン ペンネ オリーブオイル かたくりこ さとう あぶら	あかワイン ケチャップ しお こしょう ウスターソース エスパニョールソース とりがらだし しょうゆ
!	木	き前川農園さんのみかんを給食提供するこ 表ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 大根とえのきの味噌汁 鳥羽みかん	とができました。市内では唯一の ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あげ みそ	みかん農家さんです。今年は数が <u>。</u> キャベツ にんじん えだまめ えのきだけ だいこん しろねぎ しょうが みかん	<b>少ないですが、味は例年通りおいし</b> むぎごはん かたくりこ さとう あぶら	<b>」いとのことです♪</b> しょうゆ さけ しお あつけずり みりん
13	金	麦ご飯 牛乳 【幼】ほしコロッケ 【小中】すき焼きコロッケ うま塩キャベツ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ つきこんにゃく にんじん ごぼう たけのこ しいたけ しろねぎ	むぎごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ こしょう さけ だしこんぶ あつけずり とりがらだし
16	月	麦ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう わかめと春雨のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ	ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ しろねぎ	むぎごはん はるさめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん しお とりがらだし こしょう
17	火	<mark>んぴらと聞くと、食べにくいな…苦手だな…</mark> 麦ご飯 牛乳 五目きんぴら 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶたにく とうふ あげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん もやし しろねぎ	むぎごはん さといも ごま ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん あつけずり
18	水	<mark>至が近いことから、かぼちゃを取り入れている</mark> バターロールパン コーヒー牛乳 かぼちゃのクリームスープ 豚肉のごまだれサラダ	ます。かぼちゃを食べて、冬至が近 コーヒーぎゅうにゅう ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく	いこと、冬至にかぼちゃを食べるず たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし きゅうり もやし キャベツ	<b>意味を考えてみましょう♪(詳しく</b> バターロールパン ねりごま あぶら さとう	は給食たよりに(^^)) しお こしょう パンプキンスープのもと す しょうゆ さけ とりがらだし
19	木	麦ご飯 牛乳 すずきの彩りあんかけ しめじと麩のすまし汁	ぎゅうにゅう すずき かまぼこ とうふ	えのきだけ にんじん えだまめ しめじ たまねぎ しろねぎ	むぎごはん ふ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しお こしょう さけ しょうゆ みりん あつけずり だしこんぶ
20	소	こしはやいですが、メリークリスマス!2学期 チキンカレーライス 牛乳 「 <sup>バター</sup> 福神漬け コーンクリームドレッシングサラダ クリスマスデザート	も学校生活よくがんばりましたな ぎゅうにゅう とりにく ハム クリスマスデザート	O(^O^)ささやかですが、クリスマン 	スメニューをお届けします。 むぎごはん じゃがいも バター こむぎこ あぶら コーンクリームドレッシング	しお こしょう カレーこ あかワイン とりがらだし コンソメ オールスパイス しょうゆ ウスターソース ケチャップ



